Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 28

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

▸ Semana del 17 al 21 de marzo ◂

LUNES 17



AJETES CON CECINA

MARTES 18



MERLUZA CON CHALOTAS Y SALSA DE PASAS

MIÉRCOLES 19



RISOTTO CON DELICIAS DE ELCHE

RECETA EXTRA



EMPEDRAT DE BACALAO

RECETA EXTRA



EMPANADILLAS DE BERBERECHOS

Ajetes con cecina

1 Cocinar la crema



CREMA: pica la cebolla y dórala. Pela y trocea la patata y la calabaza y añádelas. Cubre con agua, sazona y cuece las verduras 10-15 minutos. Retira el exceso de caldo y tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una crema. Reserva.

Envolver los rollitos 2



CORTA las lonchas de cecina por la mitad a lo largo, coloca en cada mitad 4 ajetes y enrolla. Ensarta un palillo para que no se deshaga. Haz lo mismo con el resto de lonchas de cecina de manera que queden 8 rollitos. Reserva.

3 Hacer la tempura



DILUYE harina de tempura en agua fría y remueve hasta conseguir una crema no demasiado espesa. Pasa los rollitos por la tempura.

Freír los rollitos 4



FRÍELOS con abundante aceite caliente. Retira los rollitos a una fuente con papel de cocina para eliminar el exceso de grasa. Sirve la crema de calabaza sobre una fuente y coloca encima los rollitos. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Se aconseja adquirir calabazas firmes y con la piel intacta. Además, es preferible que conserven su rabo o pedúnculo. Esto evita que la calabaza pierda humedad.



LUNES 17/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 32 ajetes
- 4 lonchas de cecina
- 300 gr. de calabaza
- 1 patata
- 1 cebolla
- 100 gr. de harina de tempura
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Merluza con chalotas y salsa de pasas

1 Pochar el puerro



LIMPIA y pica el puerro y póchalo para preparar la salsa. Añade las pasas ya hidratadas (previamente ponlas una hora a remojar en agua para que se hidraten).

2 Cocinar la salsa



AGREGA el moscatel y la nata líquida. Sazona y cocina la salsa durante 20 minutos a fuego suave, hasta que se reduzca a la mitad.

3 Confitar las chalotas



PARA confitar las chalotas, pélalas e introdúcelas en una sartén con un chorro de aceite. Sazona y cocínalas a fuego suave hasta estén bien doraditas.

4 Asar los lomos de merluza



SAZONA los lomos de merluza, úntalos con aceite por los dos lados y ásalos a la plancha. Sirve una ración de merluza en un plato y acompaña con la salsa de pasas y con las chalotas confitadas. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ La nata líquida puede aguantar hasta una semana en el frigorífico, siempre y cuando no la vayas sacando y metiendo. Si vas a usar poca, es mejor que compres *bricks* pequeños. Para mayor seguridad no la tengas más de tres días abierta.



MARTES 18/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lomos de merluza (de unos 200 gr.)
- 1 puñado de pasas de corinto
- 1 puerro
- 16 chalotas
- 1/2 vaso de nata líquida
- 1 vaso de vino de moscatel
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Risotto con delicias de Elche

1 Desgranar las vainas



DESGRANA las vainas de guisantes. Reserva los guisantes y las vainas.

2 Colar el caldo



PON a cocer, en una cazuela con agua y sal, las vainas de los guisantes. Tapa y deja cocer. Cuela el caldo y resérvalo en un cuenco.

3 Cocinar el risotto



PICA cebolleta, zanahoria y setas y rehoga. Sazona. Deshuesa el pollo y añade. Añade jamón en daditos. Luego guisantes y azafrán. Remueve. Añade arroz y rehoga. Vierte caldo poco a poco. Cocina a fuego lento 15-16 min. sin dejar de remover.

4 Hacer las delicias



DESHUESA los dátiles y mete una almendra en cada uno. Corta lonchas de panceta por la mitad y envuelve un dátil con cada loncha. Ensarta un palillo para que no se deshaga. Fríelas. Retíralas a un plato con papel absorbente.

El consejo de KARLOS

✔ **Para pelar fácilmente las almendras introdúcelas en un recipiente, cúbrelas con agua y ponlas al fuego. Espera a que hiervan para pelarlas luego.**



Miércoles 19/3/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 200 gr. de arroz
- 1 muslo de pollo
- 1 loncha gruesa de jamón serrano
- 1 cebolleta
- 100 gr. de guisantes
- 1 zanahoria
- 6 setas de cardo
- 12 dátiles
- 6 lonchas de panceta
- 12 almendras
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- azafrán
- perejil

Empedrat de bacalao

1 Cocinar las alubias



DEJA las alubias en remojo de víspera. A la hora de cocinarlas, escúrrelas y ponlas en la olla rápida con agua y sal. Cocina 3 minutos.

2 Pelar los huevos



PON a cocer los huevos en un cazo con agua y sal 8-10 minutos. Pártelos por la mitad.

3 Hacer la ensalada



CORTA los tomates en dados y ponlos en un bol. Incorpora las dos cebolletas y las aceitunas picadas. Alíña con aceite y sal. Mezcla bien. En el momento de servir añade unas gotitas de vinagre.

4 Cortar los lomos de bacalao



QUITA la piel al bacalao y córtalo en tiras. Alíñalas con un chorrito de aceite. Prepara el plato poniendo en el centro el tomate y encima el huevo cocido y las anchoas. Rodea con las alubias y el bacalao. Condimenta con perejil picado.

El consejo de KARLOS

✔ **Consume las legumbres al mediodía, por la noche pueden resultar demasiado pesadas. Para facilitar su cocinado y su digestión cocínalas con un trozo de alga kombu.**



RECETA EXTRA

INGREDIENTES

4 personas

- 300 grs. de alubias blancas
- 400 grs. de lomo de bacalao
- 2 huevos
- 3 tomates
- 2 cebolletas
- 100 grs. de aceitunas negras
- 6-8 anchoas en aceite
- agua
- vinagre de Jerez
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

El Ventero

Empanadillas de berberechos

1 Abrir los berberechos



ABRE los berberechos en una cazuela con el vino blanco. Retira la carne de las conchas y cuela el líquido. Cuece el huevo en una cacerola con agua y sal 10 minutos. Pica y reserva.

2 Cocinar el relleno



PICA la cebolleta y ponla a pochar en un cazo con 4 cucharadas de aceite. Agrega la harina, remueve bien y vierte el caldo de cocer los berberechos. Añade el huevo cocido, los berberechos, perejil picado y una pizca de pimentón. Sazona.

3 Cerrar las empanadillas



RELLENA las empanadillas. Ciérralas bien con ayuda de un tenedor y fríelas en abundante aceite caliente.

4 Hacer la salsa



SEPARA la yema del otro huevo, bátela y mézclala con una pizca de pimentón y un chorro de aceite. Sirve el plato con 3 empanadillas por ración. Decora con la salsa y con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Pon los berberechos a remojo la noche anterior de cocinarlos con una pizca de sal, ya que al vivir enterrados en el fondo del mar, retienen mucha arena en su interior.



RECETA EXTRA

INGREDIENTES

4 personas

- 12 obleas de empanadillas
- 1 kg. de berberechos
- 2 huevos
- 1 cebolleta
- ½ vaso de vino blanco
- agua
- 1-2 cucharadas de harina
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón dulce
- perejil picado